

A male cyclist wearing a white helmet, orange-tinted sunglasses, and a black jersey with 'VOTEC ENDEAVOR PROJECT' on it is smiling and reaching out towards the camera. He is on a paved road with a metal railing, overlooking a valley with green hills and a lake under a cloudy sky. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the image, containing text.

NRW Challenge Team X SCYENCE Coaching

Chaos mit Plan!

Was ist SCYENCE?

- Verbindung aus dem Begriffen: Cycling & Science
- Sportwissenschaftliche Themen im Radsport
 - YouTube – Masterclass
 - Podcast
 - Instagram
 - Blogartikel auf scyeance.cc

SCYENCE Coaching

- Die sportwissenschaftliche Planung und Betreuung von Einzelathleten
 - Trainingssteuerung
 - Coaching
 - Tipps & Tricks zu Pacing
 - Performance Analyse
 - Wettkampfbesprechungen





Für wen geeignet?

- FÜR JEDEN! ... der seine Zeit effektiv nutzen möchte

Wofür
Trainingsstruktur?

WAS IST TRAINING?

1

ERLERNEN VON FERTIGKEITEN

2

VERBESSERUNG VON FERTIGKEITEN

Sonntags Ballerei mit den Jungs & Mädels

- Effekte auf Trainingsebene:
 - Erhöhter Energieumsatz für 3h
 - Sauerstoff Systeme ankurbeln
 - Fette verbrannt
 - Kohlenhydrate verbraucht
 - 3 Ortschidsprints gewonnen!

Aber:

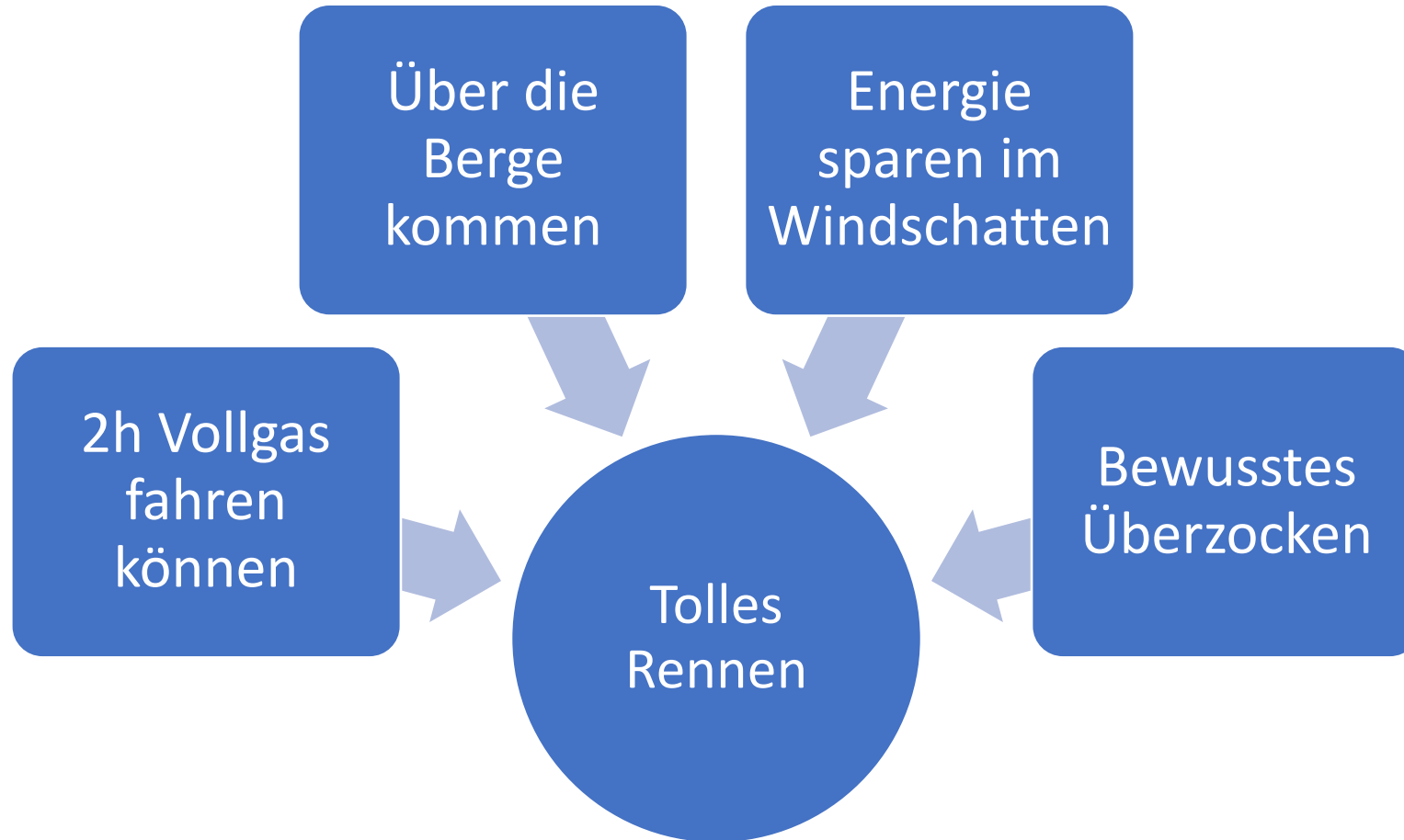
- Potentielle muskuläre Schädigung
- Kohlenhydratspeicher entleert
- Langfristiger Trainingseffekt fehlt
- Am Dienstag immer noch grau!

„Ich wollte doch nur Spaß haben“

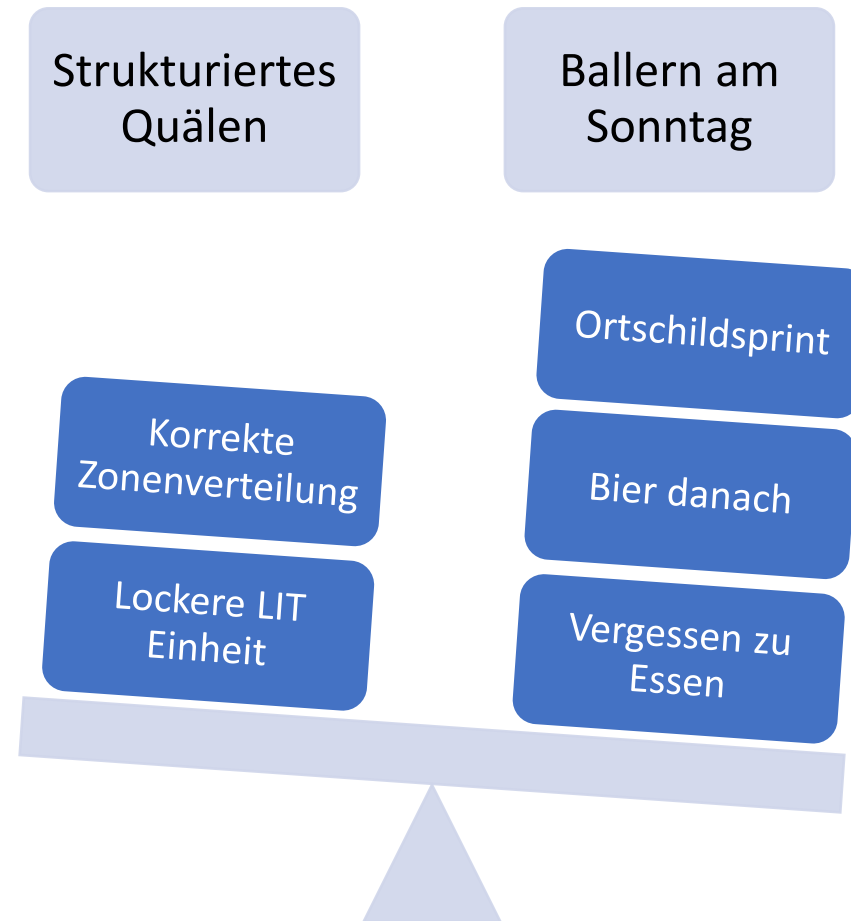
Trainingsplan zu professionell?



Anforderung an RuK – 75 km Rennen



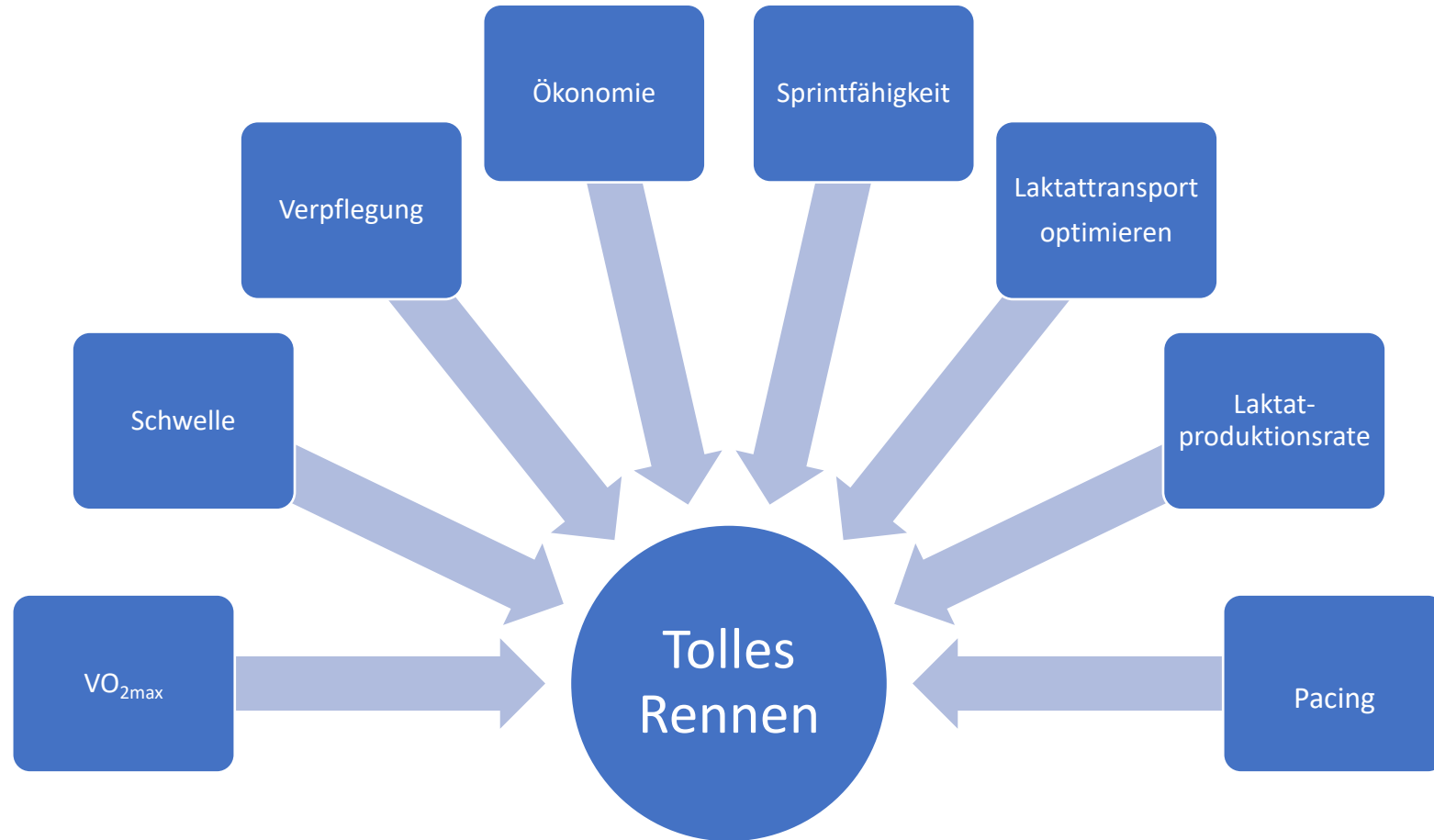
Trainingsplanung - Was ist wichtig?



Seiler's Hierarchy of Endurance Training Needs

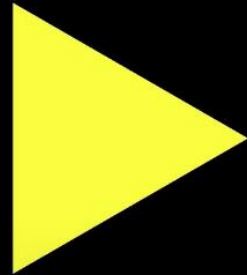


Anforderung an RuK – 75 km Rennen

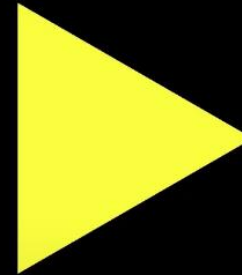


DAS REIZ-REAKTIONS-MODELL

REIZ



MATRIX



REAKTION



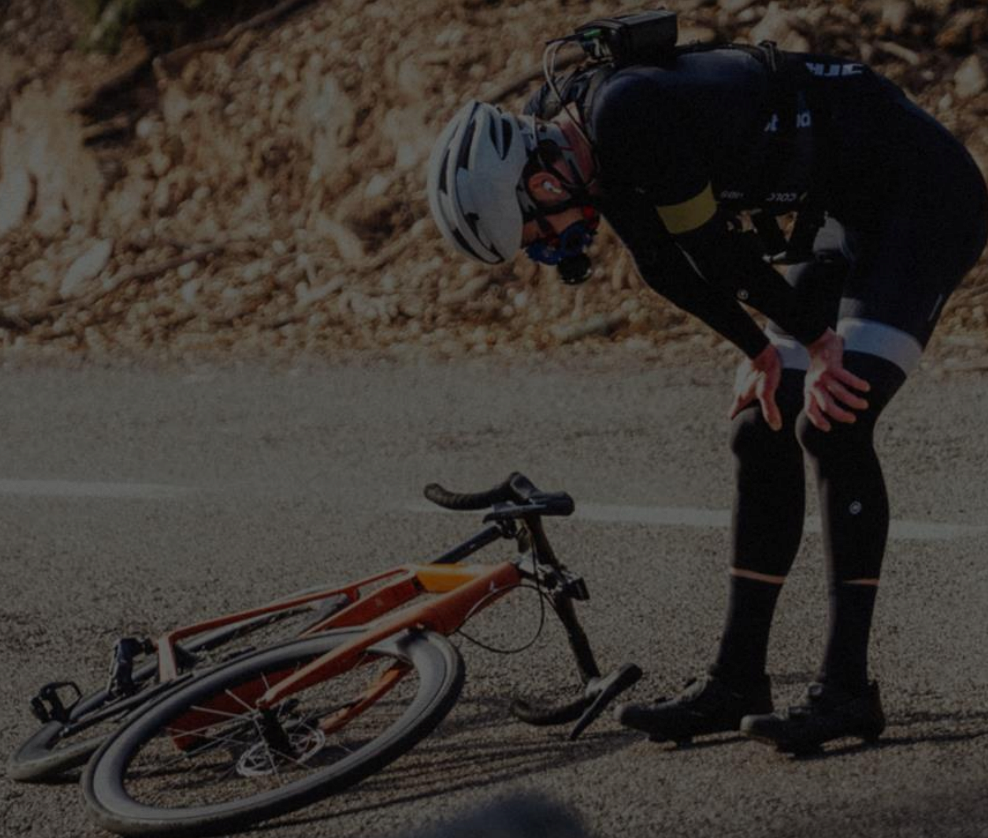
Was bietet dir ein Trainingsplan?

- Sicherheit einer „überwiegend“ korrekten, langfristig aufbauenden Verbesserung von relevanten Zielparameter, die zu einer individuell gewünschten Zielperformance beitragen
 - Zeiteffizienz – wie nutze ich meine Möglichkeiten am effektivsten?
 - Zielperformance – Was muss ich können?
 - Zielorientiert – Wie komme ich dahin?
 - Flexibilität – Was passiert im Falle wenn?

Beispielwoche

Week 3	Day 15	16	17	18	19	20	21
	Ruhetag Ruhetag! Gib deinem Körper die Chance sich an das Training der letzten Tage anzupassen. Deine K...	LIT - 1h30 (mit 6x6" Antritten) 1:30:00 53 TSS LIT Training. Zeit: 1h30 HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Erhöhung neuro...	HIT - HITdec (5x4min) 1:30:00 98 TSS HITdec Training. Zeit 1h30 Hauptmenü: 5x4 (1 min HIT_IE: 3 min HIT_EB) HF: ca. >90% der HFmax... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Angiogenese, Erhöhung der Zeit über 90% VO2max ggü. klassisch E...	Ruhetag Ruhetag! Gib deinem Körper die Chance sich an das Training der letzten Tage anzupassen. Deine K...	LIT - 1h30 1:30:00 45 TSS LIT Training. Zeit: 1h30 HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Achte beim L...	LIT - 30 min (morgens nüchtern) 0:30:00 15 TSS LIT Training. Zeit: 30 min HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Achte beim L... MIT - KrA (3x8 min) 2:00:00 94 TSS Kraft Ausdauer Training. Zeit 2h HF bei SwSp ca. 75% der HFmax Belastungsempfinden: 5-6 von 10... P: Effekt: Verbesserung metabolischer Ökonomisierung, Verbesserung des Laktattransports, mögliche Er...	LIT - 3h 3:00:00 91 TSS LIT Training. Zeit: 3h HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Achte beim L...

MUSS ICH JETZT ...?



Beispielwoche

Week 3	Day 15	16	17	18	19	20	21
	 Ruhetag Ruhetag! Gib deinem Körper die Chance sich an das Training der letzten Tage anzupassen. Deine K...	 LIT - 1h30 (mit 6x6" Antritten) 1:30:00 53 TSS LIT Training. Zeit: 1h30 HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Erhöhung neuro... 	 HIT - HITdec (5x4min) 1:30:00 98 TSS HITdec Training. Zeit 1h30 Hauptmenü: 5x4 (1 min HIT_IE: 3 min HIT_EB) HF: ca. >90% der HFmax... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Angiogenese, Erhöhung der Zeit über 90% VO2max ggü. klassisch E... 	 Ruhetag Ruhetag! Gib deinem Körper die Chance sich an das Training der letzten Tage anzupassen. Deine K...	 LIT - 1h30 1:30:00 45 TSS LIT Training. Zeit: 1h30 HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Achte beim L... 	 LIT - 30 min (morgens nüchtern) 0:30:00 15 TSS LIT Training. Zeit: 30 min HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Achte beim L... 	 LIT - 3h 3:00:00 91 TSS LIT Training. Zeit: 3h HF: ca. 60-70% der HFmax. Belastungsempfinden: 3 von 10 Trittfrequenz... P: Effekt: Mitochondriale Biogenese, Muskelfasershift, Verbesserung Fettstoffwechsel Achte beim L... 
						 MIT - KrA (3x8 min) 2:00:00 94 TSS Kraft Ausdauer Training. Zeit 2h HF bei SwSp ca. 75% der HFmax Belastungsempfinden: 5-6 von 10... P: Effekt: Verbesserung metabolischer Ökonomisierung, Verbesserung des Laktattransports, mögliche Er... 	



Hilfe! - was ist hiermit oder damit?

- Rettung naht! - in Form von gemeinsamen Online Coaching Calls
- 1 x Monat – Gemeinsamer Gruppenaustausch
 - Individuelle Frage / Antwort Runde
 - Freiwillige Teilnahme
 - 1h gemeinsamer Austausch
 - Kurzvortrag von mir (falls gewünscht)
 - Fragen gerne Online sammeln

Zusammenfassung

- Rahmentrainingsplan für alle Teammitglieder
 - Auf Basis von sportwissenschaftlich fundierten Erkenntnissen
 - Jeweils für 4 Wochen
 - Individuell leistungsangepasst (Erklärungen im Call)
- Monatliche Gruppen Calls zur Besprechung von Training und Anpassungen
- Angebot ein Individualcoaching in Anspruch zu nehmen (je nach Wunsch)
- Tipps und Hinweise zu Race Strategie
- Coaching im Bereich Trainings- und Rennverpflegung
 - Teilweise im Trainingsplan
 - Teilweise in den monatlichen Calls

A close-up, low-angle shot of a cyclist's head and shoulders as they splash through a puddle. The cyclist is wearing a white helmet with black accents and a black jersey. A patch on the jersey features the flag of Uruguay and the word 'acros'. The background is a blurred street scene with a brick wall and a metal railing.

SCYENCE⁺

Kein Grund zu
verzweifeln!

Fragen?